

**La danse et la gymnastique, par Raymond Duncan;  
conference faite le 4 mai 1914, aa l'Universite  
hellenique, Salle de geographie..**

LA DANSE ET LA GYMNASTIQUE PAR RAYMOND DUNCAN

**La DANSE et la GYMNASTIQUE**

PAR RAYMOND DUNCAN

CONFÉRENCE FAITE LE 4 MAI 1914, À L'UNIVERSITÉ HELLÉNIQUE, SALLE DE GÉOGRAPHIE.

Sténographie d'Aristide Pratelle

LC

AKADEMIA RAYMOND DUNCAN PARIS 1914

En ces dernières années nous avons assisté, sous le nom de culture physique, à un essai de renaissance de la gymnastique. Malgré tout le cadre de cirque et toute la réclame dont a été entouré ce mouvement, nous pouvons dire que tout ce qui a été tenté jusqu'à aujourd'hui pour sortir des vieilles routines a été quelque chose d'enfantin .

Tous nos systèmes de culture physique sont basés sur les jeux de la Grèce Ancienne, mais en essayant d'imiter les formes nous avons négligé l'esprit. On désire développer un système musculaire classique; mais en ignorant les émotions classiques. Le discobole moderne veut detourner son disque le plus loin possible et l'ancien avec le plus d'exactitude

## Library of Congress

possible, le coureur moderne désire arriver le plus vite, et l'ancien a désiré courir avec les plus beaux mouvements .

L'athlète moderne désire faire quelque chose de plus fort, de plus vite; de plus éloigné, tandis que l'ancien a désiré exprimer les plus belles émotions pendant l'exercice. Ce qu'on appelle culture physique aujourd'hui se limite à la culture de muscles. On oublie que le mot physique à proprement parler veut dire nature, et que le terme culture physique signifie en réalité culture de: l'être entier; muscles, sentiment, esprit et âme .

Pour moi, le mot gymnastique ne signifie pas exercice musculaire, mais exercice humain, exercice auquel prennent part en même temps le corps et l'âme, les muscles et l'intelligence. Ce n'est pas seulement un exercice ou un système que nous pratiquons en vue d'acquérir santé, beauté corporelle, force ou agilité; c'est l'exercice humain pour gagner la vie même, pour devenir véritablement un être humain, pour réaliser un idéal qui vaille d'être vécu, enfin pour devenir une puissance transformatrice qui par ses actes et par ses pensées résultantes exerce une influence salutaire, non seulement sur ses semblables, mais sur la terre elle-même .

Pour moi les êtres humains sont des instruments, des machines que le ciel a envoyés, non pour s'amuser, non pour s'améliorer, non pour devenir bons, sains et même justes, mais pour travailler. Et il me semble que les machines que nous sommes, lorsqu'elles ne travaillent pas ou travaillent mal, se condamnent à souffrir. Au contraire, lorsqu'elles travaillent bien, elles ne ressentent plus que le bonheur, que les émotions, les sentiments qu'engendrent les mouvements du travail, dans la production des choses belles et nécessaires .

La véritable gymnastique, c'est l'exercice des activités naturelles résultant des travaux normaux et des jeux. Mais comme depuis bien des siècles le monde est en décadence, un système de gymnastique résumant les activités de tous les travaux devient nécessaire pour remplacer les activités du travail qui font défaut et pour arrêter la décadence. La

## Library of Congress

reconstruction de ce système consiste à retrouver tous les mouvements des travaux normaux. Les travaux normaux consistent dans la production des objets nécessaires à la vie et à son développement .

Nous savons bien que tout ce qui existe sur la terre est en mouvement, que rien de véritablement mort n'existe. La mort n'existe pas. ou bien rifle même est en mouvement. Sa manifestation est l'expression d'un mouvement de la matière. Sans les vibrations produites par la machine électrique, pas de lumière. Sans les mouvements des vents, des eaux qui descendent des montagnes de la sève qui circule dans les vaisseaux de l'arbre. du petit ver de terre qui remue le sol dans lequel l'arbre pousse, enfin sans les mouvements du charpentier, nous n'aurons pas les chaises .

Ainsi n'importe quel phénomène naturel n'est que le résultat, que l'expression d'un mouvement. Nous mêmes sommes des machines vivantes ayant pour role de répandre le mouvement. Notre mouvement ne se manifeste pas seulement extérieurement dans le déplacement de nos bras, de nos jambes. de notre corps; il produit aussi en nous des mouvements du sang, des muscles. Nous avons des milliers de formes de mouvements jusqu'à ces mouvements supérieurs qu'on appelle mouvements de l'âme, de l'esprit. Et si nous regardons la lumière, nous trouvons derrière le mouvement de la machine électrique. Si nous regardons la chaise. Nous trouvons derrière les mouvements du charpentier, celui de la vie des arbres, celui des vents. Et si nous entreprenons une étude de gymnastique, ce n'est pas seulement parce que nous désirons augmenter ou conserver nos énergies, parce que nous désirons que toutes les parties de notre corps, et tous nos organes, constituent une harmonie humaine, mais parce que nous désirons surtout nous mettre en harmonie dans toutes nos parties avec les mouvements de notre âme, qui est elle-même en contact direct avec le mouvement divin, afin de bien sentir, de bien comprendre, et de bien remplir notre tâche dans l'univers .

Toutes nos mélodies populaires, toute la grande musique traditionnelle que chantent encore nos peuples, ne sont que l'expression vocale des mouvements de danse et de

## Library of Congress

gymnastique. Toutes les beautés de caractère de nos peuples sont les résultats de leurs mouvements et deviendraient plus forts et plus exacts par le moyen de leur répétition et formation rythmique par la danse .

Les plus hautes pensées de Socrate, les grands idéals de ce grand homme, n'ont été que la petite effervescence résultant de ses mouvements, de ses études de danse, de gymnastique .

Le véritable Socrate a été les mouvements, les actions de Socrate, et il existe aujourd'hui, non à cause de la persistance de ses idéals et de ses pensées, mais par la persistance des mouvements engendrés par ses mouvements. Et je suis sûr que sans les danses et la gymnastique, nous n'aurions jamais eu Socrate .

La danse et la gymnastique étant la résurrection des mouvements de la vie antérieure concentrée dans une mélodie symétrique engendrent une résurrection des idéals et pensées antérieurs dans une forme logique, symétrique .

Et je suis sûr que sans une capacité de mouvement rythmique en nous-mêmes nous ne pouvons pas sentir les vérités de Socrate en expérimentant les beautés vers lesquelles il nous dirige. De même toutes les beautés de tous les grands hommes divins sont plus ou moins vécues par nous en raison de notre habileté de répondre, d'être dirigés par leurs mouvements .

Pour moi, toutes les sciences sont dépendantes de l'idée de mouvement. L'astronomie, la science des étoiles nous apprend que les étoiles sont des petits corps bien éloignés qui décrivent leurs trajectoires dans l'infini. Croyez-vous que ce serait possible à un grand astronome de faire une étude sur le mouvement des étoiles et de le comprendre si le mouvement n'existait pas en lui? Croyez-vous qu'il est possible à un homme gauche qui marche tout voûté, tout cassé, de sentir la beauté du mouvement des étoiles? Est-ce que Flammarion, à l'époque où il a écrit ses meilleurs livres, n'avait pas encore en lui un petit souvenir des beaux mouvements qu'il faisait lorsqu'il était enfant? Et ne croyez-vous

## Library of Congress

pas qu'il serait possible d'entreprendre une étude de gymnastique qui donnerait dans les mouvements du corps, externes ou internes, dans les mouvements des émotions et de la pensée, une compréhension exacte du mouvement des étoiles mille fois plus précieuse que tout ce que les astronomes nous ont donné jusqu'ici ?

De même, à quoi bon l'étude de la terre, des montagnes et des volcans, de l'océan, et des îles par les grands géographes s'il n'existe pas de mouvement dans les rivières, dans l'océan, dans les montagnes et les volcans? A quoi bon étudier la géographie si l'on n'a pas commencé par sentir le mouvement, par se donner l'illusion du mouvement avec des cartes, des reliefs, des mappemondes, des récits de voyages, etc, illusion qui a pour effet de produire un mouvement dans notre corps et dans notre âme ?

De même, il ne suffit pas aux grands géologues de connaître la formation des montagnes, le processus des eaux qui coulent des montagnes aux vallées et de la mer aux montagnes, le lent balancement de la croûte terrestre qui s'élève ici et s'affaisse plus loin. Il faut aussi qu'ils sentent ces grands phénomènes. Mais comment soupçonner l'existence de ces mouvements si l'on n'a pas déjà le mouvement en soi ?

Nous avons à Paris les grands concerts, les grands orchestres comme l'orchestre Colonne. La musique qu'ils jouent, c'est le mouvement, un mouvement très physique; ce n'est pas les sons que rendent les instruments. Les sons ne sont que le résultat du mouvement. Croyez-vous que nous puissions sentir la beauté dans la musique sans que nous ayons le mouvement en nous ?

Dans les petites écoles, les kindergarden inventées par Frœbel, pour les tout petits, âgés de 3 à 6 ans, on enseigne de petits travaux humains, de petits chants, de petites danses, de petits jeux. Croyez-vous que dans vos écoles ou le mouvement, la gymnastique, l'exercice physique sont enseignés comme un remède et non comme un besoin, l'usage d'un tel système soit capable d'engendrer de grands sentiments, de grandes émotions, et que ceux qui le pratiquent soient capables de sentir les grandes vérités de la vie?...

## Library of Congress

Ne croyez-vous pas que si notre humanité actuelle est tombée très bas, si nous nous trouvons très laids, très malades, très bêtes, c'est que nous n'avons pas reçu une bonne éducation des mouvements. Nous reconnaissons nous-mêmes qu'une éducation des mouvements est très nécessaire. Mais quel système choisir ?

Il y a bien des années, alors lque j'étais encore petit garçon, j'ai compris que sans le mouvement. nous ne pouvons vivre. On m'a envoyé à l'école, fait asseoir sur une chaise pour étudier, trouver la différence entre a et b; toujours j'ai senti que je n'aimais pas ces a et ces b. On m'a dit; ((Il faut étudier l'arithmétique)). Ce à quoi j'ai répondu: ((Je veux jouer à la balle avec mes petits compagnons)) Mais comme tous restaient à l'école. je me suis échappé de l'école, en me disant: ((Non, je serai un homme mon Je ne veux plus de l'écolei...)) très bigni mais il faut que je gagne ma viei... Que faire? Je commence par apprendre le télégraphe. Je me rappelle bien le bonheur que j'ai ressenti en faisant cette première étude de mouvement. J'eus conscience d'avoir obtenu un grand privilège lorsqu'il m'arriva d'être le premier de mon équipe. de m'asseoir devant un appareil avant 2 heures du soir et de rester là jusqu'au lendemain matin. À 7 heures, en faisant de petits mouvements avec une seule main. Disposant de deux pieds et de deux mains, je me suis demandé quel inventeur a pu établir ce mouvement sur l'instrument. Je me suis écrié: ((Bon dieui Pourquoi donc ne puis-je bouger? C'est très laid de rester ainsi en ne me servant que d'une main. Je ne veux pas rester laid en travaillant au télégraphe. Quoi faire? ... Travailler dans l'imprimerie? Là on travaille avec les deux mains. On place des milliers de feuilles de papier sur la presse à bras. Et lorsque je veux travailler avec mes deux mains, mes pieds à leur tour réclament du mouvement .

Alors j'ai commencé mes études de mouvement en essayant de traverser toute l'Amérique de San-Francisco à New-York. Je monte une montagne. voilà la marche, voilà du mouvement. Je descends de la montagne, voilà du mouvement avec production de chaleur et fatigue. Un grand fragment se détache de la montagne. voilà un autre mouvement. Et peu à peu. je commence à sentir tout ce grand continent américain avec ses montagnes et ses vallées, ses rivières, ses plaines et ses déserts J'ai trouvé la

## Library of Congress

base même d'une très grande étude Le mouvement même de la Terre s'est transporté à travers mon corps dans mon âme Alors j'ai commencé à entendre une mélodie, une harmonie extraordinaire. qui éveilla en moi le désir d'entendre la même harmonie, mais symétrique, bien formée, bien ordonnée placée dans un cadre qui me permette de la mieux comprendre Voilà pourquoi j'ai commencé mes études de gymnastique naturelle, non pas seulement en faisant des mouvements pour apprendre la gymnastique, mais en faisant des recherches pour comprendre ce que peut être la gymnastique. Ces recherches m'ont dirigé vers la Grèce, dans les musées, Là, j'ai trouvé sur les vases peints des séries et des séries de mouvements dont certains m'ont paru ressembler à mes propres mouvements, lorsque je monte ou que je descends une montagne. Les mouvements de fatigue, de douleur, de joie, de force majestueuse. J'ai travaillé des années et des années en faisant des dessins d'après ces vases jusqu'au jour où j'ai eu devant les yeux la vision des mouvements de tous ces vases synthétisée en un seul grand mouvement cinématographique. Alors j'ai eu la vision de la Grèce Ancienne en mouvement .

Pour nous, les dessins et peintures qui se déroulent sur les ((terra-cotta)) antiques ne sont pas seulement les modèles d'une beauté exacte, ce ne sont pas seulement des spécimens d'une valeur artistique ou historique bien plus grande que tous les autres, ce sont aussi à peu près les seuls documents qui nous restent de la grande tradition des mouvements rythmiques des époques pré-hellénique et classique. Ce qu'il y a de particulièrement intéressant dans ces procédés de décoration sur céramique, c'est la notion exacte qu'ils nous offrent des grandes lois naturelles .

Sur les vases pré-helléniques, qui n'offrent à l'origine que de simples dessins géométriques pour se recouvrir peu à peu de représentations de mouvements humains et animaux, nous ne trouvons que deux angles qui suffisent à exprimer, non seulement tous les mouvements possibles, mais les formes les plus habituelles de nos mouvements. De suite, nous remarquons que plus les angles sont obtus, moins les formes sont belles .

## Library of Congress

Tous les dessins de l'antiquité n'étaient pas des dessins décoratifs, des imitations de figures humaines ou animales comme aujourd'hui, mais des moyens d'exprimer les mouvements. Inconsciemment bien des enfants recréent ces mêmes dessins archaïques sans pourtant en avoir jamais eu les modèles devant les yeux. Notre dessin d'art simplifié repose sur des échafaudages de triangles inscrits dans des carrés dont les droites composantes servent à engendrer des images schématiques du corps humain. Tous nos mouvements qui peuvent parfois sembler courbes ou ondulés sont en réalité les modèles de ces figures d'angles et de carrés .

Ayant abandonné mes études de vases grecs, j'ai passé parmi les paysans et parmi les ouvriers J'ai vu les forgerons battre le fer. les charpentiers scier ou fendre le bois. J'ai remarqué que les mouvements des bons ouvriers de ceux qui respirent la santé ou rayonnent de joie, ressemblent absolument aux mouvements que j'avais vus se dérouler sur les vases grecs Cette observation m'a donné l'idée de commencer la reconstruction d'un système de gymnastique naturelle .

Art dont la tradition s'est perdue depuis l'Antiquité classique, la gymnastique naturelle que nous avons réussi à reconstituer va nous permettre d'atteindre aisément à tous les autres arts Cet art de la danse harmonique. d'une danse composée de mouvements simples. aisés, sans prétention à l'effet. cet art tout à fait naturel peut seul nous donner la conception d'une expression symétrique réellement artistique, résultant de tous ces mouvements humains. On conçoit que la danse ainsi comprise est quelque chose de mieux que du mouvement ou qu'un simple exercice de gymnastique. Elle peut être un moyen d'absorber les mouvements harmonieux de l'Univers en dansant et de les semer au public Ainsi. entraîné lui-même par le rythme de cette danse, le public perdra le goût d'aller voir des danseurs et des danseuses, il sentira le désir de danser, et il apprendra lui-même à danser .

En Epire, pays pastoral, nous avons des bergers qui vivent dans de petits villages perchés sur les montagnes. Ces bergers ont des émotions extraordinaires. Je puis vous montrer

## Library of Congress

les émotions de ces bergers quand ils marchent sur la montagne, quand ils se mettent autour de leur feu, comment ils restent assis sur la montagne à regarder le soleil. Peut-être commencerez-vous alors à avoir une petite idée de ces émotions. Mais si je vous emmène avec moi là-bas pour apprendre à monter sur la montagne avec une dépense minimum d'énergie, à garder moutons et chèvres, à jouer de la flûte, à rester assis autour d'un feu avec les jambes croisées, à rester sur la montagne à regarder les étoiles sans dépense de paroles ou de mouvements, à sentir naître des pensées exactes, seul, avec soi-même, en face de la nuit étoilée, ou encore sous l'ardent soleil, sous le profond ciel bleu de Grèce, avec les visions lointaines des sommets neigeux du Pinde, à se mêler si intimement avec cet air pur, cet azur, ces rayons de soleil, cette neige, ces étoiles, tout cela vous donnera des émotions pures, intraduisibles en paroles !

Je ne sais pas pourquoi vous restez à Paris. Qu'est-ce que vous faites ici? Vous travaillez pour gagner votre vie! Regardez vos mouvements journaliers! ils seraient bien laids, n'est-ce pas, comme mouvements de danses Allez au théâtre! Regardez tous les mouvements que vous y voyez! Imaginez-les interprétés comme danses! ce serait très laid, n'est-ce pas! Venez avec moi dans les grandes bibliothèques traduire en danse ce que nous y voyons! Venez avec moi dans nos grandes universités entendre les conférences des plus grands savants, des plus grands philosophes! Ce serait laid, n'est-ce pas! Allons ensuite dans les grandes écoles d'art! Regardez les modèles qu'elles renferment, Imaginez-les traduits en mouvements de danses! Quelle danse horrible! regardez les élèves! Quelles danses bêtes! Allons ensuite nous promener sur les boulevards! Supposez le mouvement des autos qui ronflent: Brrrrr! traduit en danse! Imaginez la furie des gens pressés tout autour de vous traduite en danses! Vous ne pourrez plus le supporter !

Ainsi tout le luxe de Paris, tout le grand éclat de Paris ne vaut rien! Venez avec moi en Épire! Nous n'avons pas d'autos, pas même de routes! Malgré la situation troublée du pays vous n'y verrez que des danses extraordinaires! Pas un seul mouvement qui n'est pas harmonieux !

## Library of Congress

Imaginez que nous réussissions à introduire la véritable danse à Paris! Nous disons à nos artistes musiciens; jouez, jouez bien! mais dansez en même temps! Nous disons à nos grands chanteurs, chantez, chantez bien! mais pour l'amour de dieu! dansez à la fois! A nos professeurs nous disons: accompagnez de danses vos discours! En dansant le chant ou la parole, on commence à les vivre; on commence à comprendre ce que l'on chante ou ce que l'on dit: on commence à vivre les émotions musicales ou verbales

Venez avec moi en Ápire. m'aider à fonder un petit pays idéal qui sera un modèle pour le monde entier !